



+ ADHS bei Erwachsenen

Informationen für Betroffene und Angehörige

Über diese Broschüre

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung.

Diese Broschüre ist für alle, die mehr über ADHS erfahren möchten, weil

- + sie selbst ADHS haben oder
- + ein Mensch, der ihnen wichtig ist, ADHS hat.

Diese Broschüre informiert über

- + Ursachen und Symptome von ADHS
- + Diagnose, Behandlung und Leben mit ADHS
- + Auswirkungen von ADHS im Alltag

Die Broschüre enthält Tipps dazu,

- + wie Sie mit ADHS umgehen können,
- + wo Sie weitere Unterstützung erhalten.

Ausführlichere Informationen zu ADHS erhalten Sie in einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Beratung.

Inhalt

Das ist ADHS.....	5
So häufig ist ADHS.....	7
Drei Erscheinungsbilder der ADHS.....	8
ADHS bei Erwachsenen: anders als bei Kindern	10
Ursachen von ADHS	12
Das Gehirn bei ADHS	14
Diagnose von ADHS	17
ADHS kommt selten allein: Begleiterkrankungen.....	20
Nach der Diagnose: Besser leben mit ADHS	24
Behandlungsmöglichkeiten bei ADHS.....	24
Leitliniengerechte Behandlung der ADHS bei Erwachsenen	26
Psychoedukation	27
Medikamente	28
Verhaltenstherapie und Coaching	30
Entspannungstechniken.....	30
Selbsthilfegruppen.....	31
Berufswahl mit ADHS.....	32
Stärken durch ADHS.....	35
Tipps für den Alltag mit ADHS	38
Allgemeine Tipps	38
Tipps für das Gestalten des Tagesablaufs	40
Tipps für besseren Schlaf.....	41
Umgang mit Finanzen bei ADHS	42
ADHS und Beziehungen zu anderen Menschen	43
Für Angehörige: Menschen mit ADHS besser verstehen.....	44
Weiterführende Informationen.....	46



Das ist ADHS

ADHS entsteht durch eine Entwicklungsstörung des Gehirns, die sich auf das Verhalten auswirkt.

Die drei Kernsymptome von ADHS sind:

- + Unaufmerksamkeit
- + Hyperaktivität
- + Impulsivität

Wir alle erleben diese Symptome gelegentlich. Bei Menschen mit ADHS sind sie jedoch so **häufig und stark ausgeprägt, dass sie sich negativ auf den Alltag und Beziehungen auswirken.**

Die Symptome sind nicht bei allen Betroffenen gleich ausgeprägt. Nicht alle Menschen mit ADHS haben alle Symptome, und die Symptome können sich im Laufe der Zeit ändern.

Konkrete Beispiele für Unaufmerksamkeit bei ADHS sind:

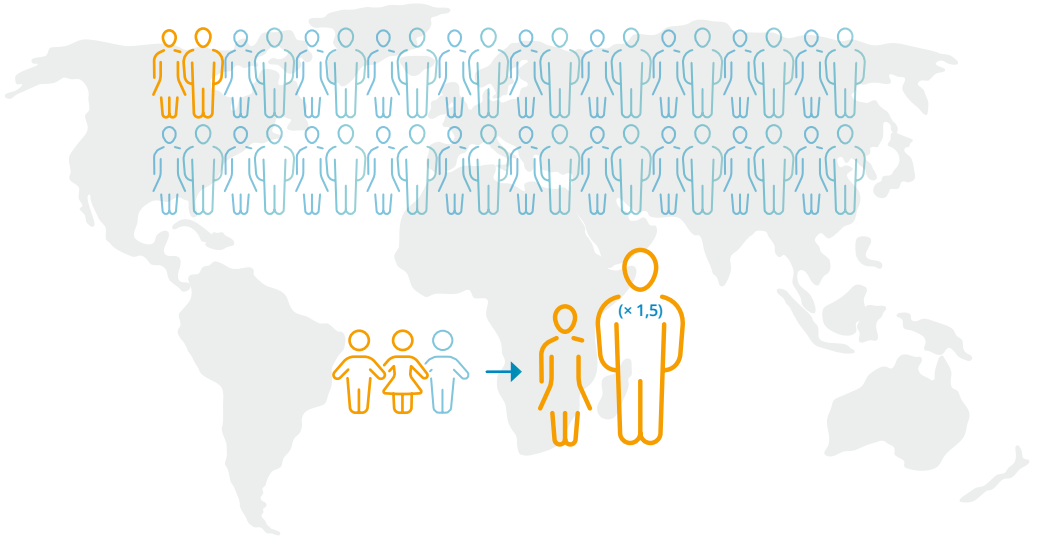
- + Schwierigkeiten, aufmerksam zu bleiben (beispielsweise beim Lesen, auf der Arbeit, bei Vorträgen)
- + „Aufschieberitis“, Schwierigkeiten, Aufgaben pünktlich zu erledigen
- + Vergessen von Terminen, Bezahlen von Rechnungen, zugesagten Rückrufen
- + Verlegen von Dingen wie Brille, Schlüssel, Brieftasche
- + Ablenkbarkeit, schlechtes Zeitmanagement
- + Flüchtigkeitsfehler bei der Arbeit
- + Schwierigkeiten, Ordnung zu halten

Konkrete Beispiele für Hyperaktivität und Impulsivität bei ADHS sind:

- + Schwierigkeiten, still zu sitzen
- + Ruhelosigkeit, Ungeduld, innere Unruhe
- + Unterbrechen von Gesprächen anderer
- + Stimmungsschwankungen
- + Schwierigkeit, anzustehen oder abzuwarten, bis man an der Reihe ist
- + Stören oder Unterbrechen der Aktivitäten anderer Menschen
- + geringe Frustrationstoleranz
- + spontanes Handeln, ohne nachzudenken, wie Impulskäufe, Richtungswechsel ohne Umsehen im Verkehr
- + starker Rededrang, unpassende Kommentare
- + zu schnelles, riskantes Fahrverhalten

So häufig ist ADHS

- + Bei bis zu zwei Dritteln der Kinder mit ADHS bleiben Symptome auch im Erwachsenenalter bestehen.
- + Geschätzt haben 2,5 bis 5 % der Erwachsenen ADHS – etwa 1 bis 2 von 40 Personen.
- + Männer sind wahrscheinlich etwas häufiger betroffen als Frauen (etwa ein bis zwei Männer auf eine Frau).
- + ADHS kommt länder- und kulturübergreifend vor.



Bei ADHS ist das Gehirn anders entwickelt als bei Menschen ohne ADHS.

Wer ADHS hat, ist oft so unaufmerksam, übermäßig aktiv oder impulsiv, dass es sich auf den Alltag und die Beziehungen zu anderen Menschen auswirkt.

Drei Erscheinungsbilder der ADHS

1

Vorwiegend Unaufmerksames Erscheinungsbild

Symptome der Unaufmerksamkeit sind am stärksten ausgeprägt (häufiger Mädchen und Frauen)

2

Vorwiegend Hyperaktiv-Impulsives Erscheinungsbild

Symptome der Hyperaktivität und Impulsivität sind am stärksten ausgeprägt (häufiger Jungen und Männer)

3

Gemischtes Erscheinungsbild

Symptome von Unaufmerksamkeit und Hyperaktivität/Impulsivität treten zu etwa gleichen Teilen auf



ADHS bei Erwachsenen: anders als bei Kindern

ADHS wurde früher hauptsächlich bei Kindern diagnostiziert und manchmal auch als Zappelphilipp-Syndrom bezeichnet, weil insbesondere bei Jungen häufig die Hyperaktivität das auffälligste Symptom ist.

Heute weiß man, dass ADHS auch im Erwachsenenalter bestehen bleiben kann: Während bei Kindern und Jugendlichen etwa 7 % als betroffen gelten, liegt der geschätzte Anteil bei Erwachsenen noch zwischen 2,5 und 5 %.

Die Symptome können sich mit zunehmendem Alter jedoch verändern: Hyperaktive Verhaltensweisen und motorische Unruhe gehen eher zurück, eine unangenehme innere Ruhelosigkeit kann dagegen zunehmen.

Symptome der Unaufmerksamkeit und Impulsivität sowie Organisationsschwierigkeiten bleiben dagegen eher bestehen und führen aufgrund höherer Anforderungen an die Selbstorganisation von Erwachsenen eher zu einem Leidensdruck – **auch bei Betroffenen, die im Kindesalter noch keine ADHS-Diagnose erhalten haben, deren Verhalten aber im Rückblick an eine ADHS denken lässt.** Auch Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen und Begleiterkrankungen treten im Erwachsenenalter vermehrt auf.

Typische Herausforderungen durch ADHS:

- + Probleme beim konzentrierten Arbeiten: In der Ausbildung, beim Studium und am Arbeitsplatz ist es schwierig, Arbeiten pünktlich abzuliefern oder Vorlesungen und Vorträgen zu folgen
- + Schwierigkeiten, in Gesprächen dem Gegenüber ohne Unterbrechungen zuzuhören
- + Neigung zu langem und ausschweifendem Reden
- + Flüchtigkeitsfehler und fehlende Organisation
- + Ärger mit Vorgesetzten, weil Anweisungen nicht befolgt werden oder Diskussionen in Streit ausarten
- + Konflikte im privaten Umfeld, weil Aufgaben, Termine oder Verabredungen vergessen werden

Stärken, die mit ADHS verbunden sein können:

- + Kreativität, Ideen und Impulse bringen Projekte voran oder stoßen neue Projekte an
- + Rede- und Tatendrang sind in kreativen und darstellenden Berufen oft von Vorteil
- + Risikofreude und fehlende Angst können zu Erfolg bei gefährlichen, schwierigen Tätigkeiten beitragen

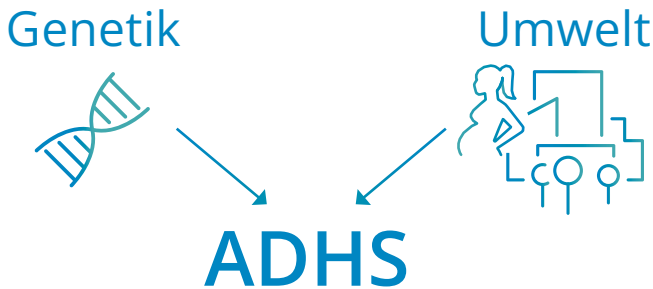


ADHS kann bei Kindern und Erwachsenen sehr unterschiedlich ausgeprägt sein.

Die Symptome verändern sich im Laufe des Lebens. ADHS ist mit Schwierigkeiten, aber auch mit Stärken verbunden.

Ursachen von ADHS

ADHS ist komplex und die Ursachen sind noch nicht vollständig verstanden. Wahrscheinlich wirken **erbliche Faktoren** und **Umwelteinflüsse** zusammen:



Weil ADHS **in manchen Familien gehäuft** vorkommt, hat man schon lange vermutet, dass die Vererbung eine Rolle bei der Entstehung von ADHS spielt. Vor einigen Jahren konnte gezeigt werden, dass es **genetische Varianten gibt, die das Risiko erhöhen, ADHS zu haben**.

Daneben können Umweltfaktoren wie beispielsweise bestimmte Verhaltensweisen oder **Komplikationen in der Schwangerschaft oder bei der Geburt** sowie **psychosoziale Faktoren** einen Einfluss haben.

Beispiele sind:

- + ausgeprägter Stress der Mutter in der Schwangerschaft
- + Rauchen und/oder das Trinken von Alkohol in der Schwangerschaft
- + niedriges Geburtsgewicht
- + Frühgeburt
- + starke Vernachlässigung oder Ablehnung durch die Eltern in der frühen Kindheit
- + Umweltgifte, beispielsweise
 - Organophosphate (kommen unter anderem in Insektenschutzmitteln vor)
 - polychlorierte Biphenyle (PCB, früher in vielen industriellen Werkstoffen verwendet)
 - Blei (kann in alten Wasserleitungen und Farbanstrichen vorhanden sein)

Auf der biologischen Ebene bewirken die erblichen Faktoren und Umwelteinflüsse eine Störung im Zusammenspiel der **Botenstoffe im Gehirn (Neurotransmitter)**, die ebenfalls im Zusammenhang mit der Entstehung einer ADHS diskutiert wird.



ADHS hat mehrere Ursachen, die sich wahrscheinlich gegenseitig beeinflussen und noch nicht alle bekannt sind.

Das Gehirn bei ADHS

Bei ADHS sind **Struktur und Funktion von Teilen des Gehirns** verändert. Betroffen sind die Bereiche des Gehirns, die für die sogenannten Exekutivfunktionen zuständig sind. Dabei handelt es sich um zentrale Funktionen des Gehirns, die mit anderen Funktionen zusammenwirken, diese steuern und so besonders wichtig für das Selbstmanagement sind:



Aktivierung

Schwierigkeiten beim Organisieren und Priorisieren von Dingen, beim Einschätzen von Zeitbedarf und beim Beginnen von Aufgaben. Betroffene schieben auch wichtige Tätigkeiten übermäßig lange auf (Prokrastination).



Konzentration

Schwierigkeiten beim Konzentrieren, beim Aufrechterhalten der Konzentration und beim Wechseln der Aufmerksamkeit von einer Aufgabe zur anderen. Betroffene sind durch äußere Einflüsse und auch durch eigene Gedanken leicht abgelenkt. Ihnen fällt beispielsweise das Lesen schwer, weil sie Wörter zwar während des Lesens erkennen, aber öfter lesen müssen, um die Bedeutung eines Texts zu erfassen.



Anstrengung

Schwierigkeiten bei der Regulierung von Wachheit und Schlaf, beim „Dranbleiben“ an Aufgaben und bei der Arbeitsgeschwindigkeit. Betroffene können zwar kurze Projekte gut durchführen, haben aber Probleme, wenn sie lange an derselben Sache arbeiten müssen. Dann fällt ihnen auch das Einhalten von Fristen schwerer als anderen Personen.



Gefühle

Schwierigkeiten beim Umgang mit Frustration und bei der Regulierung von Gefühlen. Betroffene erleben Emotionen oft stärker als dem Anlass angemessen, und haben große Probleme, diese Gefühle zurückzustellen, um weiter an ihren Aufgaben zu arbeiten.



Gedächtnis

Schwierigkeiten mit dem Kurzzeitgedächtnis und mit dem Abrufen gelernten Wissens. Betroffene können sich beispielsweise nicht erinnern, wo sie Gegenstände kurz zuvor abgelegt haben oder was sie gerade sagen wollten. In Prüfungssituationen können sie gelernte Inhalte nicht abrufen, obwohl diese verstanden wurden.



Verhalten

Schwierigkeiten bei der Regulierung des eigenen Verhaltens. Betroffene handeln oft impulsiv und unüberlegt, auch wenn sie nicht hyperaktiv sind.



Bei ADHS liegen im Gehirn strukturelle und funktionale Veränderungen vor.

Diese Veränderungen erschweren es, Handlungen und Gefühle der Situation angemessen zu steuern.



Diagnose von ADHS

Es gibt **keinen einfachen Test** und keine Untersuchung, die eindeutig zeigen könnten, ob jemand ADHS hat oder nicht. Es gibt jedoch zwei verschiedene **Kataloge von Kriterien**, die für eine Diagnose herangezogen werden können: Die **DSM-5-Kriterien** und die **ICD-10-Kriterien**.

Beide Klassifikationssysteme dienen dazu, festzustellen, ob die **Symptome der Unaufmerksamkeit, der Hyperaktivität und Impulsivität dauerhaft vorhanden und so stark ausgeprägt sind**, dass sie den Alltag und die Beziehungen der untersuchten Person beeinträchtigen.

Es gibt bisher keine geschlechtsspezifischen Diagnosekriterien, obwohl die Symptome bei Jungen und Mädchen sowie bei Männern und Frauen unterschiedlich ausgeprägt sind.

Zur Diagnosestellung gehört:



- + **Befragung und Untersuchung der Person**, bei der vermutet wird, dass sie ADHS hat.
 - ausführliches ärztliches oder psychotherapeutisches Gespräch
 - Beantwortung spezieller Fragebögen zu Symptomen von ADHS



- + **Befragung von Angehörigen oder Personen aus dem Umfeld** der Person (mit deren Einverständnis)
Ziel ist es, umfassender zu verstehen, welche Symptome vorliegen und wie sehr diese sich auf Alltag und Beziehungen auswirken



- + Bei Erwachsenen ist die Diagnose ADHS nur möglich, wenn **ADHS-Symptome bereits im Kindesalter** bestanden.

Daneben sind weitere körperliche und psychologische Untersuchungen nötig, um **auszuschließen, dass eine andere Krankheit oder eine andere Störung vorliegt, die ähnliche Symptome verursachen wie ADHS.**

Beispiele für solche Krankheiten sind:

- + Depression + Bipolare Störung
- + Angststörung + Zwangsstörung



Besonders bei Frauen wird anfangs jedoch oft übersehen, dass ADHS die zugrundeliegende Ursache ist, wenn sie aufgrund von Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen, Essstörungen oder anderen psychosozialen Schwierigkeiten Hilfe suchen.

Weil Mädchen häufiger vom unaufmerksamen Typ der ADHS betroffen sind, fallen sie nicht durch Hyperaktivität auf.

Probleme durch die Unaufmerksamkeit können sie oft lange verstecken, bis beispielsweise im Studium oder Beruf die Anforderungen so hoch werden, dass sie aufgrund der ADHS nicht mehr bewältigt werden können.

Anders als auffällige Jungen, bei denen Eltern oder Lehrkräfte eine Diagnose anstreben, **bleiben Mädchen mit ADHS oft unerkannt und suchen sich als erwachsene Frauen selbst Hilfe**, wenn sie erkennen, dass berufliche oder private Probleme eine psychische Ursache haben könnten.



Die ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose ADHS wird gestellt, wenn als gesichert gilt, dass ein anhaltendes Muster von Unaufmerksamkeit und/ oder Hyperaktivität und Impulsivität vorliegt, das die Funktionsfähigkeit oder die Entwicklung beeinträchtigt und Betroffenen in mehr als einem Lebensbereich Schwierigkeiten bereitet.

Bei Frauen wird die Diagnose häufig erst spät gestellt.

ADHS kommt selten allein: Begleiterkrankungen

ADHS ist häufig **mit weiteren Erkrankungen verbunden**, die sich in unterschiedlichen Lebensaltern und bei Frauen und Männern unterschiedlich bemerkbar machen. Die Symptome dieser Krankheiten überschneiden sich oft mit denen der ADHS.

Häufige Begleiterkrankungen von ADHS sind beispielsweise:

Bipolare Störung

früher auch als manisch-depressive Störung bezeichnet. Betroffene erleben manische Phasen, in denen sie besonders rastlos, übermäßig aktiv und impulsiv sind, aber auch depressive Phasen.

Manische Symptome ähneln denen der hyperaktiven ADHS: Betroffene schlafen sehr wenig, sind übermäßig aktiv, leicht ablenkbar und neigen zu impulsivem Sexualverhalten.

Depression

Depressionen sind durch Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit gekennzeichnet, die sich wie manche Formen der ADHS in fehlender Motivation und Entmutigung äußern können.

Daneben kann eine Depression zu Reizbarkeit, Rastlosigkeit und Konzentrationsstörungen führen, wie sie bei ADHS typisch sind. Auch Schlafstörungen kommen sowohl bei Depressionen als auch bei ADHS vor.

Bipolare Störung

Angststörung

Depression

ADHS

Persönlichkeitsstörungen

Substanzgebrauchsstörungen

Angststörungen

Angststörungen sind häufig mit ADHS-typischen Symptomen der Unaufmerksamkeit und Zappeligkeit verbunden, die jedoch anders als bei ADHS an bestimmte emotionale Zustände gebunden sind.

Auch Schlafstörungen treten sowohl bei ADHS („kann Gedanken nicht abschalten“) als auch bei Angststörungen (verbunden mit Grübeln) auf.

Während Angststörungen eher durch irrationale Ängste gekennzeichnet sind, können ADHS-Betroffene begründete, auf Erfahrungen beruhende Ängste entwickeln, beispielsweise bezogen auf das Vergessen wichtiger Aufgaben oder das Verpassen von Fristen.

Persönlichkeitsstörungen

Wie ADHS sind Persönlichkeitsstörungen dadurch gekennzeichnet, dass Persönlichkeitsmerkmale (die sich im Denken und Verhalten äußern) so starr und auffällig werden, dass die Betroffenen deshalb Probleme im Alltag und in ihren Beziehungen haben.

Persönlichkeitsstörungen beginnen in der Jugend oder im jungen Erwachsenenalter, also später als ADHS. Zu den Symptomen, die sowohl bei ADHS als auch bei bestimmten Persönlichkeitsstörungen auftreten, zählen impulsives Verhalten, häufige Konflikte mit Gesetzen oder Autoritäten, riskantes Verhalten und Lügen.

Substanzgebrauchsstörungen (auch: Suchterkrankungen)

Die häufigsten Substanzen, die von Menschen mit ADHS übermäßig gebraucht werden, sind dabei Alkohol, Nikotin, Cannabis und Kokain. Dabei kann es sich um eine Selbstmedikation aufgrund der ADHS-Symptomatik handeln. Andererseits führt die Impulsivität, die mit ADHS verbunden ist, auch zu einer stärkeren Neigung zu Suchterkrankungen.



ADHS tritt häufig und abhängig vom Alter in Begleitung anderer Erkrankungen oder Störungen auf.

Manchmal wird die ADHS zuerst diagnostiziert, manchmal führt die Diagnose einer anderen Erkrankung oder der Verdacht auf eine andere Störung zur Diagnose ADHS.

Nach der Diagnose: Besser leben mit ADHS

Die Diagnose ADHS bedeutet:

- + Sie verstehen vielleicht besser, warum Sie bestimmte Schwierigkeiten haben, die andere Personen in Ihrem Umfeld nicht kennen.
- + Sie können gemeinsam mit ärztlichen, psychologischen und anderen Fachleuten Strategien entwickeln, um besser mit diesen Schwierigkeiten fertigzuwerden.
- + Sie können sich ärztlich beraten lassen, ob es Medikamente gibt, die Ihnen das Leben mit ADHS erleichtert.
- + Sie können entscheiden, ob Sie wichtigen Menschen in Ihrem Leben von der Diagnose erzählen, damit diese Sie besser verstehen und Sie gemeinsam an einem besseren Gelingen des Miteinanders arbeiten können.
- + Sie erhalten vielleicht einen neuen Blick auf Ihre Stärken und können diese bewusst weiter ausbauen.

Behandlungsmöglichkeiten bei ADHS

Am Anfang der Behandlung steht die Frage, was Sie erreichen möchten. Die Symptome von ADHS können sich im Laufe des Lebens ändern und weniger störend werden, aber **ADHS verschwindet nicht**, auch nicht durch eine Behandlung. Sie können aber lernen, die **Stärken und Schwächen**, die ADHS mit sich bringt, anzunehmen und so Ihre Lebensqualität zu erhöhen.

Besprechen Sie mit den Personen, die Sie ärztlich oder psychotherapeutisch behandeln,

- + welche **Schwierigkeiten** Sie haben,
- + welche **Ziele** Sie sich für die Behandlung setzen möchten.
- + was Ihnen helfen kann, diese **Schwierigkeiten zu bewältigen**,

Die Leitlinie „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter“ sieht die **Kombination verschiedener Behandlungsansätze** in einem „multimodalen therapeutischen Gesamtkonzept“ vor. Wie ein solcher Behandlungsplan genau aussieht, hängt davon ab,

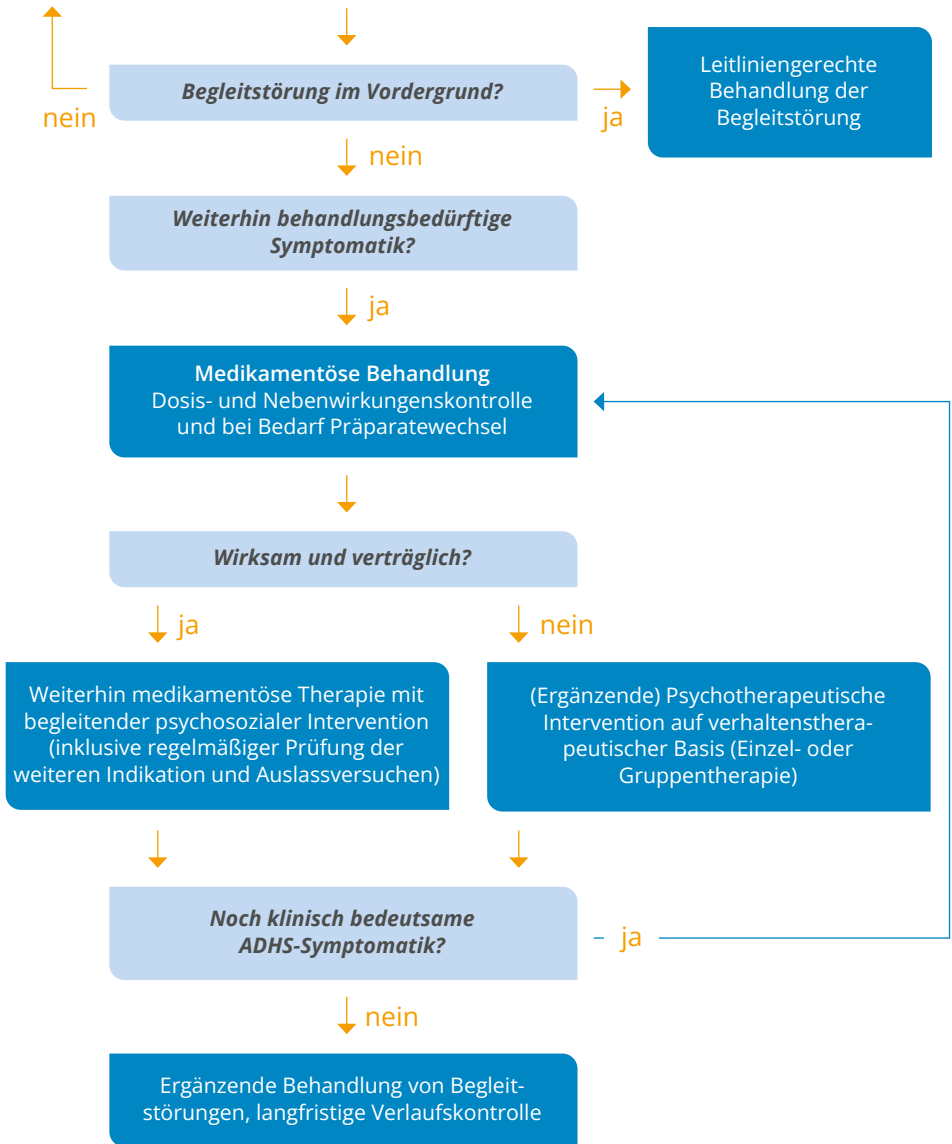
- + welche **Symptome** Sie haben,
- + wie Ihre **Lebensumstände** aussehen und
- + wie sehr Sie in Ihrer **Alltagsbewältigung** beeinträchtigt sind,
- + was Ihnen und gegebenenfalls Ihrem Umfeld wichtig ist.



Wenn Sie die Diagnose ADHS erhalten haben, eröffnen sich Ihnen Wege zur Behandlung und zu mehr Verständnis für diese Störung – bei Ihnen und bei anderen. Ärztliche und psychotherapeutische Begleitung sind dabei wichtig.

Leitliniengerechte Behandlung der ADHS bei Erwachsenen

Psychoedukation (Aufklärung, Beratung, Führung) von Patient:innen und eventuell Personen aus dem unmittelbaren Umfeld





Die Leitlinie „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter“ sieht als ersten Behandlungsschritt die sogenannte **Psychoedukation** der Patient:innen und bei Bedarf auch von Personen aus ihrem engeren Umfeld vor.

Psychoedukation

Unter **Psychoedukation** versteht man die Aufklärung darüber, was genau mit einer psychischen Erkrankung oder neurologischen Besonderheit verbunden ist. Der Gedanke dahinter: Je besser Betroffene verstehen, was mit ihnen los ist, desto besser können sie damit umgehen, sich im Alltag auf ihre Besonderheiten einstellen und unnötige Belastungssituationen vermeiden.

Auch die **Beratung und Anleitung zum Umgang mit der Erkrankung** gehören zur Psychoedukation.

Wenn bei Ihnen **neben der ADHS eine weitere Störung** diagnostiziert wurde, muss diese ebenfalls behandelt werden, da sie sich möglicherweise auf die ADHS-Symptome auswirkt.

Wenn trotz dieser Behandlungsschritte die ADHS-Symptome nicht ausreichend gemindert werden, ist eine **Pharmakotherapie**, also Behandlung mit Medikamenten, der nächste Schritt.

Medikamente

Zur Behandlung von ADHS gibt es zwei Gruppen von Medikamenten:

- + Stimulanzien
- + nicht stimulierende Wirkstoffe

Beide Arten von Medikamenten **beeinflussen die Kommunikation der Nervenzellen im Gehirn und können so die ADHS-Symptome verringern**. Welches Medikament geeignet ist, ist individuell verschieden – das gilt sowohl für die Wirkung als auch für die Nebenwirkungen.

Es gibt Medikamente, die für **einige Stunden wirken**, und solche, deren **Wirkung den ganz Tag lang anhält**.

Es kann eine Weile dauern, bis Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin herausfinden, **welches Medikament in welcher Dosis bei Ihnen am besten wirkt**. Auch kann es immer wieder nötig sein, die Dosierung und Art des Medikaments **anzupassen** – beispielsweise, wenn durch Menopause oder Menstruationszyklen Hormonschwankungen auftreten.

Bei der Entscheidung darüber, welches Medikament oder welche Medikamente für Sie geeignet sind, spielen folgende Faktoren eine Rolle:

- + die **gewünschte Dauer und Art der Wirkung**,
- + welche **anderen Erkrankungen** oder Störungen Sie haben,
- + welche **Nebenwirkungen** Sie bereit sind, in Kauf zu nehmen,
- + welche **anderen Medikamente** Sie einnehmen oder anwenden.

Wie alle Medikamente können auch Medikamente, die bei ADHS eingesetzt werden, **Nebenwirkungen** haben. Dazu wird Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Sie beraten und auch Termine zur Überwachung von Blutdruck, Puls, Gewicht und anderen Faktoren vereinbaren, um Nebenwirkungen erkennen und diese behandeln zu können.

Verhaltenstherapie und Coaching

Eine **kognitive Verhaltenstherapie** kann dabei helfen, zu erkennen, welche Verhaltensweisen im Alltag immer wieder zu Problem führen, und zu lernen, wie sich diese verändern oder vermeiden lassen, um so weniger Konflikte und Schwierigkeiten zu haben.

Ein **Coaching** bei ADHS soll dabei helfen, ADHS als Teil der eigenen Persönlichkeit anzunehmen, beschäftigt sich aber auch mit:

- + Zeitmanagement
- + Organisation von Haushalt, Büroarbeiten und Finanzen
- + Aktivitäten immer auf genau ein Ziel zu begrenzen
- + Schwierigkeiten am Arbeitsplatz und in Beziehungen

Entspannungstechniken

Manche Menschen mit ADHS profitieren von gezielten Entspannungstechniken. Ihr Arzt, Ihre Ärztin oder Ihr Psychotherapeut bzw. Ihre Psychotherapeutin können Sie dazu beraten.

Selbsthilfegruppen

Menschen mit ADHS erleben die Welt oft anders als Menschen ohne ADHS, was zu Konflikten und Missverständnissen führen kann. Manchen Betroffenen hilft es, sich mit anderen auszutauschen, denen es ähnlich geht.

Auch praktische Tipps für den Umgang mit ADHS und Erfahrungsberichte, die Ihnen Ideen und Anregungen für Ihr Leben mit ADHS geben können, finden Sie in Selbsthilfegruppen.

Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe und online finden Sie unter



<https://www.adhs-deutschland.de/>

In den sozialen Medien finden Sie ebenfalls Kontakt zu anderen Betroffenen. Achten Sie dabei immer darauf, zu prüfen, ob deren Informationen aus zuverlässigen Quellen stammen. Takeda bietet beispielsweise eine Facebook-Seite und einen Instagram-Kanal an:



<https://www.facebook.com/ADHSundIch/about>



<https://www.instagram.com/adhs.und.ich/>

Berufswahl mit ADHS

Menschen mit ADHS haben mit einigen Schwierigkeiten zu kämpfen, aber **haben auch besondere Stärken**. Anders als Kinder, die der Schulpflicht unterliegen, haben Erwachsene mehr Möglichkeiten, auf die Gestaltung ihres Alltags Einfluss zu nehmen – unter anderem bei der Wahl der Ausbildung und des Berufs.

ADHS gehört zu den Betroffenen, ist Teil von ihnen. Die Symptome ändern sich im Laufe des Lebens vielleicht, aber sie verschwinden nicht ganz. ADHS ist eine Form der **Neurodiversität**: wer ADHS hat, unterscheidet sich hinsichtlich der neurokognitiven Fähigkeiten von der Mehrheitsgesellschaft. Das macht das Leben oft komplizierter als für andere.

Anders bedeutet aber nicht schlechter oder schwächer: ADHS ist auch mit **Stärken** verbunden und es kann hilfreich sein, sich einen Beruf oder eine Arbeit zu wählen, in der die Stärken von ADHS genutzt werden und die Schwierigkeiten keine wesentliche Rolle spielen.



Das ist dann wie beim Pinguin: Obwohl er zu den Vögeln zählt, hat er bei einem Flugwettbewerb keine Chance. In seinem Element jedoch, dem Wasser, schwimmt er effizienter als jedes U-Boot.

Beispiele

1

Ein Mann mit ADHS, der als Kind durch riskantes Verhalten häufig Ärger hatte, konnte als Baumfäller aufgrund seiner Bereitschaft, gefährliche Aufträge zu übernehmen, sehr erfolgreich werden.

2

Ein Radiomoderator beschreibt, dass er bereits als Kind erkannt hatte, dass sein starkes Bedürfnis, ständig zu reden, ihn für diesen Beruf geeignet machte – und dass er dieses Berufsziel nach dem Schulabschluss konsequent anstrebte.

3

Wer in der Schule große Probleme mit dem Stillsitzen hat, kann in einem Beruf, indem sich Bürotätigkeiten mit anderen Aktivitäten abwechseln, durchaus glücklich werden.

4

Eine junge Frau mit vielen Ideen kann als Unternehmensgründerin Erfüllung finden – auch mehrfach hintereinander, wenn ein Unternehmen scheitert oder sich neu aufstellen muss.

+

Wenn die Umgebung zum Menschen passt, kann er sich voll entfalten und glänzen, auch mit ADHS.



Stärken durch ADHS

ADHS ist immer noch mit einem Stigma verbunden. Übersehen wird dabei, dass Menschen mit ADHS auch **ganz besondere Stärken** haben.

Kreativität

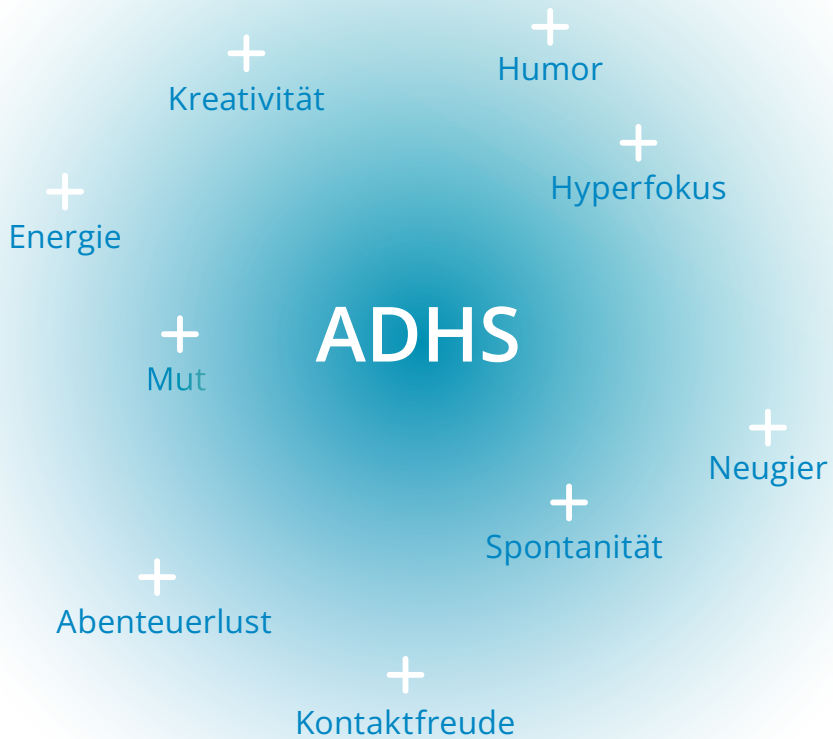
Menschen mit ADHS haben oft **Ideen**, auf die andere niemals kämen. Sie sind oft bereit, immer wieder **neue Projekte** anzugehen und schrecken nicht vor **Veränderungen** zurück. Sie denken **außerhalb der gewohnten Bahnen** und können **ungewöhnliche Lösungen** für hartnäckige Probleme finden.

Spontanität

„Gedacht – getan“ ist ein Motto vieler Menschen mit ADHS. Warum auf die lange Bank schieben, was sofort umgesetzt werden kann – von der Küchenumgestaltung bis zur Gründung einer Bürgerinitiative.

Hyperfokus

Das ADHS-Gehirn ist zu **sehr langer, konzentrierter Arbeit an einzelnen Aufgaben** fähig. Was zunächst im Widerspruch zu Vergesslichkeit und fehlender Organisation zu stehen scheint, erklärt diese oft: Wer völlig vertieft in die aktuelle Aufgabe ist, verpasst schnell den nächsten Termin oder vergisst, dass noch das Kind von der Schule abgeholt oder ein Anruf getätigt werden muss.



Neugier und Kontaktfreudigkeit

Menschen mit ADHS beschreiben sich selbst oft als neugierig und offen. Dadurch fällt es vielen leicht, auch mit Fremden ins Gespräch zu kommen, sie probieren neue Dinge aus und sind dabei oft auffallend furchtlos.

Mut und Abenteuerlust

ADHS ist oft mit einer Lust an Tätigkeiten verbunden, die andere Menschen vor Angst erstarren lassen, sei es der Bungee-Sprung oder eine Reise in unbekannte Gefilde. Aber auch der Mut, zu sich zu stehen, so zu sein, wie man ist, lässt sich der ADHS zuschreiben.

Energie

Menschen mit ADHS haben oft viel Energie, die sie überdurchschnittlich leistungsfähig machen kann.

Humor

Viele Menschen mit ADHS antworten auf die Frage danach, was ihnen an ADHS gefällt: mein Humor. Ein gutes Gegengewicht zu dem Stress, den ADHS auch auslösen kann!



ADHS macht oft Probleme, aber nicht nur: Wer die mit ADHS verbundenen Stärken kennt und zu nutzen weiß, lebt besser mit dieser Form der Neurodiversität.

Tipps für den Alltag mit ADHS

Besonders in Situationen, in denen Sie sich ohne enge äußere Strukturen organisieren müssen, kann ADHS zum Problem werden – beispielsweise beim Arbeiten im Homeoffice. Aber auch sonst können folgende Tipps Ihnen helfen:



Allgemeine Tipps

- + Planen Sie eine tägliche Routine, damit Sie immer wissen, was Sie wann erledigen müssen.
- + Teilen Sie umfangreiche Aufgaben in kleinere Aufgaben auf, die sich besser überblicken lassen.
- + Schalten Sie elektronische Geräte wie Fernseher, Radio, Handy ab, wenn Sie sich auf eine Aufgabe konzentrieren müssen.
- + Achten Sie darauf, nachts genug Schlaf zu bekommen.
- + Wenn Sie ADHS-Medikamente nehmen:
Schaffen Sie sich ein System, das Sie an regelmäßige Rezeptanforderungen erinnert und mit dem Sie festhalten können, wann Sie ihre Medikamente einnehmen müssen.





Tipps für das Gestalten des Tagesablaufs

- + Nutzen Sie Checklisten für Ihre anstehenden Aufgaben – getrennt nach Aufgaben für die Arbeit oder Universität und für Privates.
- + Pflegen Sie einen elektronischen Kalender, beispielsweise im Handy. Notieren Sie darin alle wichtigen Termine und Abgabefristen – einfach alles, was an einem bestimmten Tag oder zu einer bestimmten Zeit erledigt sein muss.
- + Lassen Sie sich an wichtige Termine elektronisch erinnern.
- + Haken Sie erledigte Aufgaben ab.
- + Strukturieren Sie Ihren Arbeitstag mit Zeitplänen und elektronischen Erinnerungen
- + Sortieren Sie eingehende Aufgaben sofort – beispielsweise nach
 - Heute zu erledigen
 - Diese Woche zu erledigen
 - Muss noch bearbeitet werden
 - Wartet auf Eingabe/Antwort
- + Unterteilen Sie langwierige Aufgaben in kürzere Teilaufgaben und wechseln Sie diese mit anderen Tätigkeiten ab.
- + Planen Sie regelmäßige Pausen ein – und lassen Sie sich auch an das Pausenende erinnern.



Tipps für besseren Schlaf

- + Achten Sie auf regelmäßigen Schlaf – gehen Sie immer etwa zur gleichen Zeit schlafen, stehen Sie immer etwa zur gleichen Zeit auf.
- + Vermeiden Sie es, im Bett fernzusehen, am Handy oder Computer zu spielen, zu essen oder zu arbeiten. Solche Tätigkeiten regen Ihr Gehirn an und erschweren das Einschlafen.
- + Treiben Sie in den 2 Stunden vor Ihrer Schlafenszeit keinen Sport mehr.
- + Meiden Sie mindestens 6 Stunden vor Ihrer Schlafenszeit Koffein (z. B. Cola, Energy Drinks, Kaffee und Tee) und Schokolade.

Regelmäßige Bewegung und eine **gesunde, ausgewogene Ernährung** sind für alle Menschen gut: auch Menschen mit ADHS profitieren davon!



Organisation, Checklisten und elektronische Erinnerungen sind Hilfsmittel für die Bewältigung des Alltags. Guter Schlaf ist wichtig.



Umgang mit Finanzen bei ADHS

Die Impulsivität und Schwierigkeiten mit der Organisation und dem Einhalten von Fristen, die viele Menschen mit ADHS erleben, können zu finanziellen Problemen führen:

- + **Impulskäufe** können das eigene Budget überstrapazieren.
- + **Zu spät bezahlte Rechnungen** führen zu Mahnungen und Mehrkosten.
- + Im schlimmsten Fall kann wiederholte Säumigkeit bei Zahlungen die **Kreditwürdigkeit** beeinträchtigen.

Impulskäufe vermeiden

Je nachdem, in welchen Situationen Sie zu Impulskäufen neigen, können Sie verschiedene Strategien einsetzen:

- + nicht mehr Bargeld bei sich tragen als nötig,
- + Auszahlungen an Geldautomaten begrenzen,
- + Höchstbeträge für tägliche Zahlungsausgänge vom Bankkonto festlegen.

Zahlungsverzug vermeiden

- + eingehende Rechnungen sofort bezahlen, auch wenn sie noch nicht fällig sind,
- + bei Bestellungen möglichst nicht auf Rechnung, sondern sofort zahlen,
- + wiederkehrende Zahlungen möglichst durch Bankeinzug, Dauerauftrag oder andere automatische Zahlverfahren begleichen.

Es kann hilfreich sein, sich bei der Aufstellung und Einhaltung eines Budgets von einer **Vertrauensperson** unterstützen zu lassen. Auch das regelmäßige Führen eines **Haushaltsbuchs**, an das Sie sich automatisch erinnern lassen, sorgt für mehr Ordnung in den Finanzen.



ADHS und Beziehungen zu anderen Menschen

Menschen mit ADHS erleben die Welt oft anders als Menschen ohne ADHS. Das kann zu Missverständnissen und Konflikten führen.

Überlegen Sie sich, ob und wie Sie wichtige Personen in Ihrem privaten und beruflichen Umfeld über Ihre Diagnose informieren. Bedenken Sie dabei:

- + Verwandte, Freund:innen und Kolleg:innen, die wissen, dass Sie ADHS haben, können Sie **besser verstehen** und **gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen für wiederkehrende Probleme suchen**, die Ihre Beziehungen, Freundschaft und Arbeitsverhältnisse belasten.
- + Andere können Sie darin **unterstützen**, mit schwierigen Situationen umzugehen **oder unnötige Belastungen zu vermeiden**.
- + Allerdings **wissen viele Menschen noch nicht viel über ADHS**. Sie sollten sich also selbst gut informieren, damit Sie **aufklären** können.
- + Es kann passieren, dass Menschen sie **anders behandeln**, wenn sie von der Diagnose wissen.



Ein offener Umgang mit der Diagnose ADHS kann das Verhältnis zu Ihrer Umwelt verbessern, birgt aber auch das Risiko einer Stigmatisierung.

Für Angehörige: Menschen mit ADHS besser verstehen

Im vorderen Teil dieser Broschüre erfahren Sie Einiges darüber, was bei Menschen mit ADHS anders ist als bei Menschen ohne ADHS. Für Sie als Angehörige ist wichtig zu **verstehen, dass ADHS-typische Verhaltensweisen nicht gegen Sie gerichtet sind, auch wenn es sich oft so anfühlt.**

Wenn ein Mensch mit ADHS wichtige Termine vergisst, trotz mehrmaliger Erinnerung nicht zurückruft oder Aufgaben im Haushalt nicht erledigt, **bedeutet das nicht, dass ihm diese Aktivitäten oder Sie als Person nicht wichtig sind:** Das ADHS-Gehirn erschwert vieles, was für andere selbstverständlich ist. Wenn Sie sich diesen Umstand immer wieder in Erinnerung rufen, gelingt es Ihnen hoffentlich, solche „Ausfälle“ **weniger persönlich zu nehmen.**

Viele Menschen mit ADHS sind sehr intelligent und können die ADHS-Stärken gut nutzen. Sie **bewältigen schwierige oder ungewöhnliche Aufgaben oft mit spielender Leichtigkeit – und scheitern dennoch an alltäglichen Notwendigkeiten** wie dem Leeren des Mülleimers. Dieser Gegensatz führt häufig dazu, dass ihr Umfeld böse Absicht, Desinteresse oder Faulheit unterstellt, wo das ADHS-Gehirn dafür sorgt, dass ein „normaler“ Alltag zu einer riesigen Herausforderung wird.

Besser gelingt das Miteinander, wenn Sie **verstehen, warum Menschen mit ADHS „anders ticken“,** und wenn Sie **gemeinsam nach Lösungen für den Umgang mit den sich daraus ergebenden Schwierigkeiten suchen.** Dabei ist auch wichtig, dass **Sie sich nicht überfordern.** Lösungen, die für Sie einen erheblichen Mehraufwand bedeuten, sind keine Lösungen.



Möglicherweise kommt Ihnen das Verhalten Ihrer Angehörigen mit ADHS aber auch gar nicht so fremd vor und Sie denken sich oft: „Das kenne ich doch auch; das passiert auch mir immer wieder.“ Wie im vorderen Teil dieser Broschüre beschrieben, **tritt ADHS familiär gehäuft auf und hat eine genetische Komponente.** Es ist also nicht abwegig, dass auch Sie von einer Form des ADHS betroffen sind. Wenn Sie sich dadurch in Ihrem Alltag beeinträchtigt fühlen, lassen Sie sich **ärztlich beraten, ob es sinnvoll sein kann, eine ADHS-Diagnostik durchzuführen.**

Auch mit den besten Absichten und gewappnet mit umfangreichen Informationen werden sich nicht alle ADHS-bedingten Probleme von heute auf morgen in Luft auflösen. **Geduld** ist gefragt, und die Bereitschaft, nach neuen Lösungen zu suchen, wenn sich die ersten Ansätze nicht bewähren. Wichtig ist: **ADHS gehört zu einer Person wie andere Begabungen, Talente, Einschränkungen und Besonderheiten auch.**

Ob man ADHS hat oder nicht, sucht man sich nicht selbst aus – die Ursachen sind wahrscheinlich komplex und noch nicht ganz geklärt, aber klar ist, dass ADHS „echt“ und keine Einbildung oder Ausrede ist. **ADHS verschwindet nicht**, es kann anstrengend sein und Anpassung erfordern, aber es kann das gemeinsame Leben auch bereichern und ist **Teil der Vielfalt, die menschliches Miteinander bunt und interessant macht.**

Weiterführende Informationen

Wie bei allen gesundheitlichen Fragen ist **Ihre Ärztin oder Ihr Arzt eine wichtige Informationsquelle.**

Im **Internet** finden Sie umfangreiche Informationen unter



+ <https://www.adhs-deutschland.de/>
ADHS Deutschland e. V. Selbsthilfe für Menschen mit ADHS



+ <https://www.takeda-adhs.de/>
von Takeda zusammengestellte Informationen zu ADHS



+ <https://www.facebook.com/ADHSundIch/about>
Facebook-Seite von Takeda



+ <https://www.instagram.com/adhs.und.ich/>
Instagram-Kanal von Takeda

Die frei zugänglichen **Quellen** für die Informationen in dieser Broschüre haben wir hier für Sie thematisch geordnet:

ADHS allgemein

Banaschewski, T., Becker, K. et al. Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung. Dtsch Arztebl International 2017; 114: 149-159. DOI: 10.3238/arztebl.2017.0149

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) unter Beteiligung der Arbeitsgruppe ICD des Kuratoriums für Fragen der Klassifikation im Gesundheitswesen (KKG), Hrsg. ICD-10-GM Version 2024, Systematisches Verzeichnis, Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, 10. Revision, German Modification Stand: 15. September 2023. Köln: 2023. www.bfarm.de – Kodiersysteme – Services - Downloads – ICD-10-GM – Version 2024

CADDRA - Canadian ADHD Resource Alliance. Canadian ADHD Practice Guidelines. 4.1 Aufl. Toronto, ON, Kanada: CADDRA; 2020 – abrufbar als PDF unter <https://adhdlearn.caddra.ca/purchase-guidelines/>

Deberdt, W., Thome, J. et al. Prevalence of ADHD in nonpsychotic adult psychiatric care (ADPSYC): A multinational cross-sectional study in Europe. BMC Psychiatry 2015; 15. DOI: 10.1186/s12888-015-0624-5

dgkjp, DGPPN, DGSJ. S3-Leitlinie Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter. 2018. Abrufbar unter <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/028-045>. Die S3-Leitlinie ADHS 2018 ist am 01.05.2022 abgelaufen.

ADHS bei Erwachsenen

Kooij, J. J. S., Bijlenga, D. et al. Updated European Consensus Statement on diagnosis and treatment of adult ADHD. European Psychiatry 2019; 56: 14-34. DOI: 10.1016/j.eurpsy.2018.11.001

Sedgwick, J. A., Merwood, A., Asherson, P. The positive aspects of attention deficit hyperactivity disorder: a qualitative investigation of successful adults with ADHD. ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders 2019; 11: 241-253. DOI: 10.1007/s12402-018-0277-6

ADHS bei Frauen und Mädchen

Young, S., Adamo, N. et al. Females with ADHD: An expert consensus statement taking a lifespan approach providing guidance for the identification and treatment of attention-deficit/ hyperactivity disorder in girls and women. BMC Psychiatry 2020; 20. DOI: 10.1186/s12888-020-02707-9

Neurobiologie, Gehirn und Begleiterkrankungen bei ADHS

Bush, G. Cingulate, frontal, and parietal cortical dysfunction in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Biol Psychiatry* 2011; 69: 1160-1167. DOI: 10.1016/j.biopsych.2011.01.022

Katzman, M. A., Bilkey, T. S. et al. Adult ADHD and comorbid disorders: clinical implications of a dimensional approach. *BMC Psychiatry* 2017; 17. DOI: 10.1186/s12888-017-1463-3

Medikamente bei ADHS

Bymaster, F. P., Katner, J. S. et al. Atomoxetine increases extracellular levels of norepinephrine and dopamine in prefrontal cortex of rat: a potential mechanism for efficacy in attention deficit/hyperactivity disorder. *Neuropsychopharmacology* 2002; 27: 699-711. DOI: 10.1016/S0893-133X(02)00346-9


Hodgkins, P., Shaw, M. et al. Amphetamine and methylphenidate medications for attention-deficit/hyperactivity disorder: complementary treatment options. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2012; 21: 477-492. DOI: 10.1007/s00787-012-0286-5

Newcorn, J. H., Kratochvil, C. J. et al. Atomoxetine and osmotically released methylphenidate for the treatment of attention deficit hyperactivity disorder: acute comparison and differential response. *Am J Psychiatry* 2008; 165: 721-730. DOI: 10.1176/appi.ajp.2007.05091676

Die bereitgestellten Informationen stellen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung dar. Sollten Sie eine umfassende Beratung wünschen, suchen Sie bitte Ihren behandelnden Arzt / Ihre behandelnde Ärztin auf.



Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Potsdamer Str. 125 • 10783 Berlin
www.takeda.de

© 2024 Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten.
Takeda und  sind eingetragene Marken der Takeda Pharmaceutical Company Limited.

EXA/DE/NS/0954; Mat.-Nr. 1107103260; 04/2024